

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО УРОВНЯМ ТРЕВОЖНОСТИ

Парамонова Юлия Андреевна

студентка

НИУ БелГУ, г. Белгород

Аннотация. В статье представлен краткий теоретический обзор особенностей тревожности у студентов-первокурсников. Рассмотрено распределение студентов по уровням тревожности.

Ключевые слова: тревога, тревожность, студенты, первокурсники, адаптация.

Проблема повышенной тревожности в современном мире по-прежнему является актуальной. Каждый человек сталкивается в течении своей жизни с рядом непредвиденных обстоятельств, угроз и опасностей. Все зависит от того, как человек воспринимает событие и реагирует на него [1].

Что же такое тревога? В наиболее общей трактовке тревога рассматривается как отрицательное эмоциональное переживание, которое связано с ощущением опасности. При этом тревогу можно использовать конструктивно.

Тревожность – это личностная черта, которая отражает снижение порога чувствительности к различным стрессорам. Отражается в постоянном предчувствии угрозы собственному «Я» в разнообразных ситуациях. Также можно сказать, что тревожность – это склонность человека к частому переживанию тревоги в результате низкого порога чувствительности [3;5].

По мнению многих исследователей и психологов именно тревожность является базой многих психологических трудностей личности, а также нарушений нормативного развития. Высокую роль тревожность играет и в таких нарушениях поведения, как деликventное и аддиктивное поведение [2].

Развитие личности студентов, а, следовательно, и особенности проявления тревожности имеют некоторые особенности в зависимости от курса обучения. Что же касается первого курса обучения, то здесь основная задача – приобщение к студенческим формам общественной жизни, поведение первокурсников характеризуется слабой саморегуляцией, неумением предугадать последствия своих действий и выбрать адекватные образы для подражания. Все эти вышеперечисленные факторы могут приводить к переживанию тревоги [4].

Нами было проведено исследование с целью изучения уровня тревожности студентов с помощью методики «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (в адаптации Т.А. Немчинова). Полученные результаты представлены на рис. 1.

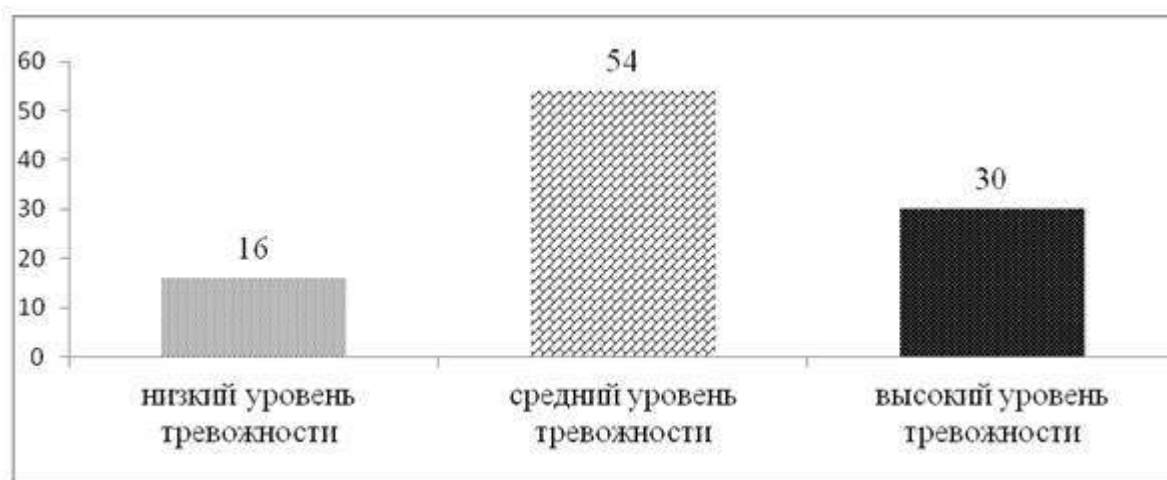


Рисунок 1. Распределение студентов по уровням тревожности (%)

По результатам исследования выявлено, что большинство студентов (54 %) имеют средний уровень тревожности, средние значения по которому равны 17,85. Для 30% студентов характерен высокий уровень тревожности, равный 30,36. Высокий уровень тревожности не позволяет студенту успешно переносить интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки). Такие индивиды склонны проявлять чрезмерную тревожность в ситуациях повышенного умственного напряжения, что в свою очередь отрицательно сказывается на процессе адаптации студента к учебной деятельности и в целом к среде ВУЗа. Незначительная часть студентов (16%) имеет низкий уровень тревожности с показателем в 4,16.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно отметить, что довольно большая часть студентов (третья часть) имеют высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности влияет на адаптацию и успешность деятельности. На основании этого целесообразно провести ряд мероприятий по снижению тревожности в студенческих группах.

Список литературы:

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов / Под ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - 247с.
2. Колпакова М. Корни тревоги // Московский психотер. журнал. -2003. - №3. - С. 74-85.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности. - СПб. : Питер, 2007. - 192 с.
4. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – №2. – С. 42-52.
5. Хорни К. Тревожность. М.: Смысл, 2010. Т.2. С. 174-180.